

Новый коронавирус (COVID-19)

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес
Рекомендации по социальному дистанцированию

Общественное здравоохранение просит каждого внести свой вклад в помощь в замедлении распространения нового коронавируса в нашем сообществе, практикуя социальное дистанцирование. Это означает внесение изменений в нашу повседневную жизнь, чтобы защитить себя и других, включая тех, кто находится в группе риска.

Люди, которые больны или которые были в контакте с людьми, зараженными COVID-19, должны предпринимать более решительные меры, чем социальное дистанцирование, чтобы снизить риск заражения других (см. *ресурсы* в конце этих рекомендаций).

Что такое социальное дистанцирование?

Социальное дистанцирование означает оставаться дома, избегать скопления людей, по возможности, находиться на расстоянии минимум 6 футов (2 метра) от других людей.

Почему всех просят соблюдать социальное дистанцирование?

Когда человек, зараженный COVID-19, кашляет или чихает, мелкие капли из его носа или рта могут преодолевать расстояние 3-6 футов (1-2 метра). Люди могут заразиться, вдыхая эти капли, или если капли попадают на их глаза, нос или рот. Несмотря на то, что лица, болеющие COVID-19, являются наиболее заразными, люди могут распространять вирус за несколько дней до того, как начнут чувствовать недомогание. Заразиться COVID-19 можно также через прикосновение к поверхности или предмету, на которых находится вирус, и последующее прикосновение ко рту, носу или глазам.

Чем меньше времени мы проводим на расстоянии менее 6 футов (2 метров) друг от друга, и с чем меньшим количеством людей мы общаемся, тем больше шансов, что мы сможем замедлить распространение COVID-19.

Главный санитарный врач округа Лос-Анджелес и губернатор штата Калифорния издали указы, требующие от людей оставаться дома, за исключением случаев, когда им нужно посетить жизненно необходимую организацию или получить жизненно необходимые услуги. Сюда входит покупка продуктов питания, посещение банка или обращение за медицинской помощью или в социальные службы. Общественные собрания, такие как спектакли/представления, вечеринки и богослужения запрещены. Пляжи, игровые площадки, походные маршруты закрыты. Сотрудники, предоставляющие жизненно необходимые услуги, в которых нуждается каждый, могут выходить из дома для поездки на работу при условии, что они соблюдают социальную дистанцию, когда это возможно. Чтобы ознакомиться с указами округа Лос-Анджелес и соответствующими рекомендациями, посетите веб-страницу Общественного здравоохранения по адресу

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/> и нажмите «Указ главного санитарного врача».

Чтобы ознакомиться с указами штата, посетите <https://www.gov.ca.gov/category/executive-orders/>

Как практиковать социальное дистанцирование?

- Находитесь дома как можно больше.
- Избегайте любых мест, где есть большое скопление людей.



Новый коронавирус (COVID-19)

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Рекомендации по социальному дистанцированию

- Держитесь на расстоянии не менее 6 футов (2 метра) от других.
- По возможности, работайте или учитесь из дома.
- Не принимайте гостей и не разрешайте своим детям звать других детей в гости для игр.
- Избегайте медицинских учреждений за исключением случаев, когда вам требуются жизненно важные услуги.
- Избегайте несущественных поездок.
- По возможности, избегайте общественного транспорта.
- Избегайте тесного контакта с людьми. Вместо рукопожатий придумайте другие способы приветствовать людей, для которых не нужны прикосновения или нахождение на расстоянии менее чем 6 футов (2 метра) друг от друга.

Если вы вынуждены использовать общественный транспорт для совершения покупок, поездок на работу или участия в другой деятельности, примите меры предосторожности для сокращения рисков, а именно:

- Ограничите количество времени, которое вы проводите в тесном контакте с другими.
- Ограничите количество разных людей, с которыми вы проводите время.
- Держитесь как можно дальше от других людей, особенно если они кашляют или чихают.
- Носите тканевое покрытие для лица. Используйте его правильно – для получения дополнительной информации см. [«Рекомендации по тканевым покрытиям для лица»](#). Грудные дети и дети младше 2 лет не должны носить тканевые покрытия для лица. Дети в возрасте от 2 до 8 лет должны носить тканевые покрытия для лица, но под присмотром взрослых, чтобы убедиться, что ребенок может дышать свободно, и избежать удушья. Дети, у которых есть проблемы с дыханием, не должны носить покрытие для лица.
- Страйтесь посещать нужные вам места в то время, когда там меньше людей.
- Страйтесь не касаться поверхностей в общественных местах, когда это возможно.
- Регулярно очищайте поверхности, которых часто касаетесь.
- Часто мойте руки, особенно после прикосновения к поверхностям в общественных местах и перед приемом пищи. Не касайтесь лица немытыми руками.

Продукты питания и другие предметы первой необходимости

- Назначьте одного члена семьи ответственным за походы в магазин. Ходите в магазин, когда там меньше людей, и запасайтесь предметами первой необходимости, чтобы вам не нужно было часто выходить из дома. Страйтесь находиться на расстоянии не менее 6 футов (2 метра) от других людей.
- Ресторанам и кафе запрещено предоставлять питание на своей территории, но вы по-прежнему можете пользоваться службой доставки, сервисом «на ходу» или самовывозом при условии, что все стараются соблюдать социальную дистанцию.
- Если вы заказываете что-то с доставкой, по возможности оплатите заказ и чаевые электронными средствами. Попросите, чтобы заказ оставили у вашей двери. Вытащите продукты из пакетов и

Новый коронавирус (COVID-19)

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Рекомендации по социальному дистанцированию

коробок, в которых они были доставлены, и утилизируйте упаковку. Вымойте руки после прикосновения к упаковке.

- Если вы находитесь в группе риска, просите, чтобы члены семьи, соседи или службы доставки оставляли продукты питания, товары медицинского назначения и другие предметы первой необходимости у вашей двери. Позвоните 2-1-1, если вам нужна помощь с получением продуктов питания и других предметов первой необходимости.

Советы

- Поговорите со своим работодателем о вариантах дистанционной работы.
- Занимайтесь физическими упражнениями дома или на открытом воздухе – вы можете гулять, бегать или кататься на велосипеде при условии соблюдения дистанции 6 футов (2 метра) между собой и другими людьми.
- Избегайте изоляции – используйте технологии и телефон для частого общения с друзьями и семьей.
- Заботьтесь друг о друге – разговаривайте по телефону с друзьями, членами семьи и соседями, которые находятся в группе риска или имеют проблемы с передвижением. Предложите помочь, но соблюдайте рекомендации по социальному дистанцированию.
- Если вы болеете, позвоните своему врачу или стоматологу перед посещением его кабинета. Зайдите на их веб-сайт или позвоните, чтобы узнать, предоставляют ли они консультации на расстоянии или по телефону.
- Оставайтесь в курсе самой последней и достоверной информации о новом коронавирусе, используя надежные источники.

Предоставление информации о травле:

Округ намерен обеспечить уважительное и понимающее отношение ко всем жителям, которых затронул COVID-19. Мы должны отделять факты от страха и защищать себя от травли. Вспышка вируса не является поводом для распространения расизма и дискриминации. Если вы или ваш знакомый сталкиваетесь с дискриминацией по расовому признаку, стране происхождения или другим отличительным признакам, пожалуйста, сообщайте об этом. Вы можете сообщать о преступлениях на почве ненависти, поступках на почве ненависти и инцидентах, связанных с агрессивным поведением, в округе Лос-Анджелес, независимо от того, было или нет совершено преступление. Позвоните на круглосуточную информационную линию округа Лос-Анджелес по номеру 2-1-1 или сообщите о произошедшем онлайн по адресу: <https://www.211la.org/public-health-and-safety/anti-hate>.

Ресурсы:

Если вам нужна помощь с поиском социальных служб, получением жизненно-необходимых предметов, таких как продукты питания, лекарства или медицинская помощь, позвоните 2-1-1. Если вам нужно поговорить с кем-то о своем психическом здоровье, свяжитесь со своим врачом или позвоните на круглосуточную горячую линию доверия Доступ центра психического здоровья округа Лос-Анджелес по номеру (800) 854-7771.

Новый коронавирус (COVID-19)

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес
Рекомендации по социальному дистанцированию

Посетите веб-страницу Департамента общественного здравоохранения, посвященную коронавирусу, по адресу <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/> для получения информации, доступной на нескольких языках, которую можно скачать и распечатать, на такие темы как:

- [Как справляться со стрессом](#)
- [Уборка дома](#)
- [Мытье рук](#)
- [Что делать, если я могу быть заражен](#)
- [Рекомендации по тканевым покрытиям для лица](#)
- [Рекомендации по домашнему карантину](#) для лиц, вступивших в тесный контакт с больными COVID-19
- [Инструкция по домашнему уходу](#) для людей с респираторными симптомами